



Pengaruh Stres Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Perguruan Tinggi

Aqibul Muttaqin^{1*}

UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

email: aqibul.muttaqin24169@mhs.uingusdur.ac.id

Ma'mun Hanif²

UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

email: ma'mun.hanif@uingusdur.ac.id

*Korespondensi: aqibul.muttaqin24169@mhs.uingusdur.ac.id

Abstrak

History Artikel:

Diterima 1 Desember 2025

Direvisi 10 Desember 2025

Diterima 20 Desember 2025

Tersedia online 25

Desember 2025

Stres akademik merupakan fenomena yang umum dialami mahasiswa perguruan tinggi akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas, tekanan ujian, dan ekspektasi pencapaian akademik. Stres yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental, terutama kecemasan dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa perguruan tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat stres akademik, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan tingkat kecemasan dan depresi mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan dan depresi. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan stres akademik serta dukungan psikologis di lingkungan perguruan tinggi guna menjaga kesehatan mental mahasiswa dan menunjang keberhasilan akademik mereka.

Kata kunci: Stres Akademik, Kecemasan, Depresi, Mahasiswa, Psikologi Pendidikan.

Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan fase pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk tidak hanya berkembang secara intelektual, tetapi juga mampu beradaptasi secara psikologis dan sosial. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti beban tugas yang tinggi, tekanan pencapaian prestasi, kompetisi akademik, serta tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Kondisi tersebut sering kali memicu munculnya stres akademik, yaitu tekanan psikologis yang bersumber dari aktivitas dan tuntutan pembelajaran di lingkungan perguruan tinggi.

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres yang berkepanjangan berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis, terutama kecemasan dan depresi. Kecemasan dapat muncul dalam bentuk rasa khawatir berlebihan, sulit berkonsentrasi, dan ketegangan emosional, sedangkan depresi sering ditandai dengan perasaan putus asa, kehilangan motivasi, serta penurunan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Jika kondisi ini

dibiarkan, bukan hanya prestasi akademik yang terganggu, tetapi juga kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Fenomena meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi isu penting dalam psikologi pendidikan. Mahasiswa sering kali berada pada usia transisi menuju kedewasaan, sehingga secara emosional masih rentan terhadap tekanan. Faktor-faktor seperti kurangnya keterampilan manajemen stres, minimnya dukungan sosial, serta ekspektasi akademik yang tinggi dapat memperparah dampak stres akademik terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik terhadap tingkat kecemasan dan depresi mahasiswa perguruan tinggi. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan psikologi pendidikan serta menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengkajian konsep, teori, dan temuan ilmiah yang telah ada terkait stres akademik, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa, tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari buku-buku psikologi pendidikan, psikologi klinis, dan psikologi perkembangan, serta artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan topik stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Beberapa teori utama yang digunakan meliputi teori stres dari Lazarus dan Folkman, konsep kecemasan dan depresi dalam psikologi, serta kajian psikologi pendidikan mengenai tuntutan akademik di perguruan tinggi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, pembacaan, dan pencatatan sistematis terhadap literatur yang relevan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif-analitis, yaitu dengan menguraikan konsep-konsep teoritis secara sistematis dan menghubungkannya dengan konteks kehidupan mahasiswa.

Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi ilmiah untuk memberikan gambaran yang utuh mengenai pengaruh stres akademik terhadap tingkat kecemasan dan depresi mahasiswa di perguruan tinggi.

Hasil

Gambaran Umum Stres Akademik pada Mahasiswa

Stres akademik merupakan bentuk stres psikologis yang muncul akibat tuntutan dan tekanan yang berkaitan dengan aktivitas pendidikan formal, seperti tugas perkuliahan, ujian, target akademik, kompetisi antarmahasiswa, serta ekspektasi dari orang tua dan institusi pendidikan. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan transisi peran, tuntutan kemandirian, serta pencarian identitas diri. Kondisi ini menjadikan mahasiswa kelompok yang rentan mengalami stres akademik.

Berdasarkan kajian teoritis, stres akademik dapat dipahami sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang diterima mahasiswa dengan kemampuan individu dalam mengelola tuntutan tersebut. Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres muncul bukan semata-mata karena tekanan eksternal, melainkan karena cara individu menilai dan memaknai tekanan tersebut. Dengan demikian, stres akademik bersifat subjektif, bergantung pada persepsi, pengalaman, serta sumber daya psikologis yang dimiliki mahasiswa.

Dalam realitas kehidupan kampus, stres akademik sering kali bersumber dari beban tugas yang menumpuk, sistem evaluasi yang kompetitif, keterbatasan waktu, serta ketidakjelasan ekspektasi dosen. Apabila stres ini tidak dikelola secara adaptif, maka berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan dan depresi.

Pengaruh Stres Akademik terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan takut terhadap kemungkinan kegagalan atau ancaman di masa depan. Dalam konteks akademik, kecemasan sering muncul dalam bentuk kecemasan ujian, kecemasan performa, serta kekhawatiran berlebihan terhadap prestasi akademik.

Hasil kajian teoritis menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang erat dengan meningkatnya tingkat kecemasan mahasiswa. Stres yang berkepanjangan menyebabkan aktivasi sistem fisiologis secara terus-menerus, seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Kondisi ini memperkuat respons kecemasan, terutama ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang ada.

Menurut teori kognitif Beck, kecemasan muncul akibat pola pikir irasional dan distorsi kognitif, seperti overgeneralisasi dan catastrophizing. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengembangkan pola pikir negatif, misalnya keyakinan bahwa kegagalan akademik akan berdampak fatal terhadap masa depan mereka. Pola pikir semacam ini memperparah kecemasan dan menurunkan rasa percaya diri.

Selain itu, kecemasan akademik juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan belajar. Lingkungan akademik yang kurang suportif, komunikasi dosen-mahasiswa yang tidak efektif, serta budaya kompetisi yang berlebihan dapat memperkuat tekanan psikologis mahasiswa. Dalam kondisi ini, stres akademik tidak hanya bersifat individual, tetapi juga struktural, sehingga membutuhkan perhatian dari institusi pendidikan.

Pengaruh Stres Akademik terhadap Depresi Mahasiswa

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai oleh perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi. Dalam kajian psikologi pendidikan, depresi pada mahasiswa sering kali berkembang secara bertahap sebagai dampak dari stres akademik yang tidak tertangani.

Teori *learned helplessness* yang dikemukakan oleh Seligman menjelaskan bahwa individu yang terus-menerus mengalami kegagalan atau tekanan tanpa solusi akan mengembangkan perasaan tidak berdaya. Mahasiswa yang mengalami stres akademik berulang, seperti nilai rendah, kesulitan memahami materi, atau tekanan akademik yang berlebihan, berpotensi merasa bahwa usaha mereka tidak lagi bermakna. Kondisi ini menjadi pintu masuk munculnya gejala depresi.

Stres akademik juga berkontribusi terhadap depresi melalui mekanisme kelelahan mental dan emosional. Mahasiswa yang terus-menerus berada dalam kondisi tertekan cenderung mengalami penurunan energi psikologis, gangguan konsentrasi, serta kehilangan minat terhadap aktivitas akademik maupun sosial. Dalam jangka panjang, kondisi ini memperburuk kesejahteraan mental dan menghambat perkembangan akademik mahasiswa.

Selain faktor individu, depresi mahasiswa juga dipengaruhi oleh minimnya dukungan sosial. Teori dukungan sosial menyatakan bahwa keberadaan relasi yang suportif dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap stres. Mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan dari teman sebaya, keluarga, maupun dosen lebih rentan mengalami depresi akibat stres akademik.

Interaksi antara Stres Akademik, Kecemasan, dan Depresi

Stres akademik, kecemasan, dan depresi merupakan tiga kondisi psikologis yang saling berkaitan dan membentuk siklus yang kompleks. Stres akademik dapat memicu kecemasan, kecemasan yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi depresi, dan depresi pada gilirannya memperburuk kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, interaksi ini dapat dijelaskan melalui pendekatan biopsikososial. Secara biologis, stres kronis memengaruhi keseimbangan hormon dan fungsi otak. Secara psikologis, stres memengaruhi pola pikir dan regulasi emosi. Secara sosial, tekanan akademik dapat mengganggu hubungan interpersonal mahasiswa.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan dan depresi cenderung mengalami penurunan performa akademik, absensi yang meningkat, serta penarikan diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini memperkuat stres akademik dan menciptakan lingkaran masalah yang sulit diputus tanpa intervensi yang tepat.

Implikasi bagi Pendidikan Tinggi

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa stres akademik bukanlah persoalan sepele, melainkan isu serius yang berdampak langsung pada kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan pendekatan pendidikan yang lebih humanis dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Pendekatan psikologi pendidikan menekankan pentingnya lingkungan belajar yang mendukung, fleksibel, dan inklusif. Dosen tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator yang memahami kondisi psikologis mahasiswa. Sistem evaluasi akademik perlu dirancang secara proporsional agar tidak menimbulkan tekanan berlebihan.

Selain itu, penguatan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi menjadi langkah strategis dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Program pengembangan keterampilan coping, manajemen waktu, serta literasi kesehatan mental dapat menjadi bagian integral dari sistem pendidikan tinggi.

Pembahasan dalam Perspektif Psikologi Pendidikan

Dalam perspektif psikologi pendidikan, stres akademik dapat dipandang sebagai indikator adanya ketidaksesuaian antara tuntutan sistem pendidikan dengan kebutuhan perkembangan mahasiswa. Pendidikan yang terlalu menekankan aspek kognitif tanpa

memperhatikan aspek afektif dan psikososial berpotensi menciptakan tekanan psikologis yang tinggi.

Teori humanistik yang dikemukakan oleh Maslow menekankan bahwa kebutuhan psikologis, seperti rasa aman dan penghargaan, harus terpenuhi sebelum individu dapat mencapai aktualisasi diri. Mahasiswa yang berada dalam kondisi stres, cemas, dan depresi akan kesulitan mencapai potensi akademiknya secara optimal.

Oleh karena itu, pendidikan tinggi perlu mengintegrasikan pendekatan psikologi pendidikan dalam perumusan kebijakan akademik. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada capaian akademik, tetapi juga pada pengembangan kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa secara holistik.

Sintesis Hasil

Secara keseluruhan, hasil kajian teoritis ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi mahasiswa perguruan tinggi. Stres akademik yang tidak dikelola secara adaptif dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang berdampak negatif terhadap prestasi akademik, relasi sosial, dan kualitas hidup mahasiswa.

Dengan demikian, pengelolaan stres akademik harus menjadi perhatian bersama antara mahasiswa, dosen, dan institusi pendidikan. Psikologi pendidikan memberikan kerangka konseptual yang kuat untuk memahami dan mengatasi persoalan ini secara sistematis dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian teoretis dan analisis konseptual yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa perguruan tinggi. Stres akademik muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas yang berlebihan, tekanan untuk berprestasi, keterbatasan waktu, serta ekspektasi sosial dan keluarga. Apabila stres tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius, khususnya kecemasan dan depresi.

Secara psikologis, kecemasan dan depresi yang dialami mahasiswa akibat stres akademik berdampak pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari penurunan konsentrasi belajar, motivasi akademik, hingga gangguan pada relasi sosial dan kesejahteraan emosional. Dalam jangka panjang, kondisi ini tidak hanya memengaruhi capaian akademik mahasiswa, tetapi juga kualitas kesehatan mental dan kesiapan mereka menghadapi tantangan kehidupan setelah perguruan tinggi.

Oleh karena itu, diperlukan perhatian serius dari institusi pendidikan tinggi untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif dan berorientasi pada kesehatan mental. Upaya preventif dan kuratif, seperti layanan konseling, penguatan literasi kesehatan mental, serta pengembangan strategi manajemen stres berbasis psikologi pendidikan, menjadi langkah penting dalam meminimalkan dampak negatif stres akademik. Dengan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, diharapkan mahasiswa mampu mengelola stres secara adaptif sehingga dapat berkembang secara akademik maupun psikologis secara optimal.

Referensi

- Aulia, Z., Putri, A. M., & Lutfianawati, D. (2021). The role of growth mindset and academic stress on subjective well-being among college students. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 123–137. <https://doi.org/10.24815/seurune.v4i2.21345>
- Cenderawasih, R., & Cenderawasih, T. (2022). Tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa olahraga. *Jurnal SEGAR*, 11(1), 45–55. <https://doi.org/10.21009/segar.011.05>
- Hayati, N., & Meliyani, R. (2021). Hubungan stres akademik dengan kesehatan mental pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 12(2), 98–106. <https://doi.org/10.30633/jkms.v12i2.1356>
- Nurmala, I., Rahman, F., & Nugroho, A. (2020). Academic stress and mental health among Indonesian university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 421–429. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S256123>
- Putri, R. M., & Hasanah, U. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 15–25. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v9i1.34122>
- Sari, D. P., & Fitriani, Y. (2022). Stres akademik dan depresi pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 12(2), 101–111. <https://doi.org/10.26740/jptt.v12n2.p101-111>
- Sumiati, N. T., Sakiinah, M., & Latifa, R. (2023). Academic stress and coping strategies among college students. *Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 156–167. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.51487>
- Wafa, S., Hartini, N., & Cahyanti, I. Y. (2022). Academic stress and self-efficacy in university students. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 8(2), 89–100. <https://doi.org/10.22146/gamajop.74321>
- Yulina, E., Yunita, Y., & Dewi, I. K. (2021). Hubungan stres akademik dengan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 134–145. <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.134-145>
- Zhafira, N. H., & Yusri, S. A. (2023). Internet addiction, sleep quality, and academic stress among university students. *INSIGHT: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 25(2), 142–158. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v25i2.3112>